

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-19 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z dorsza + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z dorsza + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z dorsza + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z dorsza + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z dorsza + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Surówka z selera naciowego z koprem włoskim + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Surówka z selera naciowego z koprem włoskim + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2242.10 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 271.16 g; W tym cukry: 50.31 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2172.67 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2397.89 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2423.23 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 121.35 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2115.51 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; W tym cukry: 97.06 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2193.45 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2423.23 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 121.35 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 9.36 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-19 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona,parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z chrzanem + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona,parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z chrzanem + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z chrzanem + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka ogórkowo-paprykowa + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Sałatka ogórkowo-paprykowa + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet drobiowy panierowany z fileta z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Dynia na parze + 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Schab gotowany + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2729.48 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 15.72 g;	Wartość energetyczna: 2662.52 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 16.12 g;	Wartość energetyczna: 2475.78 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2625.44 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 15.36 g;	Wartość energetyczna: 2610.07 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2460.29 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 3632.02 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 110.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 513.48 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 50.50 g; Sól: 14.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-19 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka z rukolą i majonezem + 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka z rukolą i majonezem + 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula + 60 g Rzodkiewka z rukolą i majonezem + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Gulasz wołowy + 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)					
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)											
Wartość energetyczna: 2534.62 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 13.34 g;		Wartość energetyczna: 2280.84 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 249.94 g; W tym cukry: 37.33 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 11.45 g;		Wartość energetyczna: 2633.23 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 101.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 317.29 g; W tym cukry: 72.86 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 13.52 g;		Wartość energetyczna: 2425.95 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 97.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 279.55 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 11.55 g;		Wartość energetyczna: 2278.71 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 300.59 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 13.11 g;		Wartość energetyczna: 1995.11 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 259.56 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 10.86 g;		Wartość energetyczna: 2642.77 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 363.72 g; W tym cukry: 112.04 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 9.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-19 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) 50 g (<u>MLE.</u>) 100 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) 60 g (<u>MLE.</u>) 100 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska + 350 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Kielki rzodkiewki 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Kielki rzodkiewki 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt 60 g (<u>MLE.</u>) 50 g 100 g 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kielki rzodkiewki 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt 60 g (<u>MLE.</u>) 50 g 100 g 5 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Kielki rzodkiewki 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)									
	Wartość energetyczna: 2005.53 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 245.31 g; W tym cukry: 32.46 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 1970.18 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 242.86 g; W tym cukry: 28.99 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2194.56 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2095.73 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 13.82 g;	Wartość energetyczna: 2050.15 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 264.04 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 1861.19 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2593.51 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 54.61 g; Sól: 12.30 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-19 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2025-04-23 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż biały + 200 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 60 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 60 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 60 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)						
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)							
	Wartość energetyczna: 2236.67 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 249.71 g; W tym cukry: 42.88 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2371.74 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 100.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 253.49 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 15.93 g;	Wartość energetyczna: 2360.17 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2518.24 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 97.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 300.90 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 15.93 g;	Wartość energetyczna: 2144.30 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 285.98 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2277.87 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 291.64 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2576.36 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 45.13 g; Sól: 15.43 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-19 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasztet z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasztet z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasztet z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g (<u>MLE, ORŻ, SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Kotlet z kurczaka z pomidorem suszonym i ogórkiem w płatkach kukurydzianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g (<u>MLE, ORŻ, SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>)											
Wartość energetyczna: 2469.86 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; W tym cukry: 53.24 g; Błonnik pok.: 44.83 g; Sól: 16.00 g;		Wartość energetyczna: 2377.06 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 290.03 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 14.34 g;		Wartość energetyczna: 2529.58 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 15.61 g;		Wartość energetyczna: 2421.22 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 13.77 g;		Wartość energetyczna: 2458.52 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 14.49 g;		Wartość energetyczna: 2306.36 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 297.23 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 14.06 g;		Wartość energetyczna: 2678.72 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 101.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 343.51 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 15.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-19 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 90 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml				Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, GLU JECZ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, GLU JECZ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL,</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Seler gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)						
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)					Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2020.36 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 233.75 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2109.39 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 234.63 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2067.10 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 275.80 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2187.10 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2026.86 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2244.86 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 289.86 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2215.30 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 290.65 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 7.70 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-19 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska			
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u>) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wegetariańskie stripsy a/la kurczak + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	PN	Mandarynka 1 szt													
	Wartość energetyczna: 1974.34 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 242.76 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 14.20 g;		Wartość energetyczna: 2083.52 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 255.70 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 14.80 g;		Wartość energetyczna: 2145.06 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 257.64 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 14.43 g;		Wartość energetyczna: 2254.24 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 270.59 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 15.02 g;		Wartość energetyczna: 1987.10 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 12.77 g;		Wartość energetyczna: 2070.74 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 275.16 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 13.48 g;		Wartość energetyczna: 2197.70 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 11.62 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-19 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajłowymi dieta + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajłowymi dieta + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajłowymi dieta + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Paprykarz z łososia (dieta) + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajłowymi dieta + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajłowymi dieta + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafior gotowany + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml						
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztet z cukinii i warzyw + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)							
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)									
	Wartość energetyczna: 2241.48 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 256.15 g; W tym cukry: 39.29 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2065.95 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 230.82 g; W tym cukry: 47.05 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2445.18 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2269.65 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 284.00 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2496.97 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2343.14 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2481.46 kcal; Białko ogółem: 70.22 g; Tłuszcz: 108.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 10.26 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-19 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Sałatka owocowa + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ryż biały + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	PN	Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)							Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)		
Wartość energetyczna: 2012.61 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 257.24 g; W tym cukry: 36.12 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 11.60 g;		Wartość energetyczna: 2427.98 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 46.96 g; Sól: 13.67 g;		Wartość energetyczna: 2130.97 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 283.23 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 11.60 g;		Wartość energetyczna: 2527.28 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sól: 13.67 g;		Wartość energetyczna: 1952.20 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 262.04 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 12.06 g;		Wartość energetyczna: 1942.76 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 12.05 g;		Wartość energetyczna: 2617.07 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 13.22 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,